

# Reisebrev

Mille Floberg Jensen

**Mail:** [millefj15@gmail.com](mailto:millefj15@gmail.com)

**Tlf:** 004797000596

**Hjemskole:** Bornholm Sundhed- og Sygeplejeskole

**Hold:** Sybf21

**Uttekslingsland:** Norge

**Vertsinstitusjon:** Tinghaug Bofellesskap

**Klinisk undervisningssted:** Psykiatrisk avdeling på Sykehuset i Vestfold

**Uttekslingsperiode:** 02.05.2021 – 26.06.2021

## Begrunnelse for valg av utveksling:

Jeg valgte å ta min praksis på 3 semester, i Norge da jeg hadde et stort behov for å komme meg hjem litt, og fordi jeg siden jeg startet utdannelsen her på Bornholm, alltid ville prøvd å få til å ha praksis i Norge. Jeg er fra Norge, så for min del var det å ta utveksling her, ikke en stor forandring for meg, da jeg visste hva jeg kom til, og kjente stedet. Jeg bodde også hjemme hos familien min, og var dermed ikke vanskelig med tanke på å finne sted å bo.

Jeg tok som sagt utvekslingspraksisen min på 3 semester, der fokuset var psykiatri og «Situationsbestemt kommunikation i samspill med patient og borger, pårørende og fagprofessionelle i og på tværs af sektorer». Jeg var på «Tinghaug Bofellesskap» som består av kommunale boliger for mennesker med alvorlige psykiske lidelser (primært schizofreni diagnoser). Alle som bor i botiltaket, er vurdert i behov av døgnbemannet nivå for å mestre å bo i egen leilighet etter innleggelse og diagnostiseringer i spesialenheter ved statlige sykehus.

## Praktisk og faglig forberedelse

De praktiske forberedelsene var mange, før jeg evt kunne få godkjent stedet. Jeg søkte i noe som heter «freemover» som betyr at det er meg som skal finne et sted jeg kan være i praksis. Altså uten at KP og Bornholms Sundheds- og sygeplejeskole har en formell institusjonsutvekslingsavtale. Da jeg så hadde funnet et sted, skulle jeg sende dette til for så, å se om stedet fylte de formelle krav som det skulle. Da jeg hadde funnet ett praksissted, var jeg til mange samtaler med den lokale internationale koordinator. Jeg fikk en hel del av dokumenter jeg skulle lese gjennom og fikk blant annet et dokument med opplysninger som omhandlet faglige og næringsmessige krav til det evt. praksissted.

Jeg fikk et dokument som jeg skulle sende til lederen til praksisstedet, som blant annet inneholdt noen spørsmål som:

- Hvilken speciale af sygepleje yders der til på jeres praktiksted
- Hvilke borgere der ydes hjælp til på jeres kliniksted
- Hvilken sygepleje ydes der til de borgere
- Hvilket lovmæssige krav er der til arbejdet med borgerne
- Hvilke faggrupper samarbejdes med
- En kort beskrivelse af den kliniske vejleders ressourcer og kompetencer:
- Er vejlederen/en sygeplejerske sammen med den studerende
- Hvordan kan I understøtte de mål der er for læringsudbytter for den studerende på 3. semester?
- Hvordan kan I understøtte den studerende i de studieaktivitets- og forudsætningskrav der er for 3. semester?
- Hvilke forventninger har I til den studerende?

Jeg skulle også utfylle og få underskrift fra lederen på praksisstedet, på et dokument som omhandlet «Opfølging af krav om Freemover». Da «freemover» betyr at det skjer utenfor KP, visste ikke skolen så mye om det stedet jeg hadde funnet. Derfor skulle det mye samtaler til, mange opplysninger og ikke minst en god beskrivelse av stedet. Derfor var det en hel del å skulle forberedes, før praksisstedet i det hele tatt ble godkjent.

Jeg skulle også underskrive en «Learning agreement», som omhandlet praktisk informasjon som jeg skulle følge under utvekslingsperioden. Det at jeg skulle lese gjennom og virkelig forstå semesterbeskrivelsen på det gjeldende semesteret jeg var på, var utrolig viktig da det var meg som hadde ansvar å komme meg igjennom de læringsutbyttene jeg skulle. Forberedelsen var en lang prosess, men det var helt klart verdt det til sist.

## **Faglig utbytte**

Jeg gikk igjennom læringsutbyttene med semesteransvarlig på utdannelsesstedet. Jeg skrev noter under hvert enkelt læringsutbytte, hva det gikk ut på og hvordan jeg kunne jobbe med den under praksisperioden min. I etterkant har jeg sett hvor viktig dette var for meg, og for min læring. Jeg kom omkring alle læringsutbyttene, så det har helt klart mye å si hvor mye man faktisk har lest og forstått hva de enkelte læringsutbyttene betyr. Første uken på praksisstedet hadde jeg studiesamtale med veilederen min i Norge, og ble godt tatt imot. Jeg gikk med veilederen min mest, som var psykiatrisk sykepleier. Noen dager, hadde han fri, så jeg ble satt opp med noen andre på stedet, som også var sykepleiere. Jeg ble som sagt godt tatt imot, ble kjent med stedet og selvfølgelig med beboerne. Under praksisperioden har jeg vært med til lege/sykehus med beboere, jobbet med samtykkevurdering, tvangstiltak, medisindispensering og ikke minst kommunisert mye med beboerne for å høre deres tanker og historie.

## **Kulturelt utbytte og sosial erfaring**

Jeg ble veldig godt tatt imot av min veileder og de andre kolleger da jeg kom, men ikke minst under hele perioden jeg var der. For min del var det utrolig deilig å være et sted der alle snakket norsk. Jeg har tidligere opplevd, da jeg har vært i praksis i Danmark, at språkbarrieren er der og at det har gjort det vanskelig å danne relasjoner med pasienter/borger og veileder. Dette har gjort at jeg har blitt mer tilbaketrukket og stille når jeg er i praksis i Danmark. Jeg er ikke sånn til vanlig, og det har derfor vært veldig befriende for meg å komme til Norge. Det var lettere å danne relasjon til beboerne og vi kunne kommunisere med forståelse, med tanke på språket. Jeg ble også automatisk mer frempå.

## **Viktige erfaringer og anbefalinger**

Jeg vil absolutt anbefale å ta praksisperiode i Norge, hvert fall hvis du er norsk studerende i Danmark. Erfaringer jeg tar med meg, er at man virkelig får kjenne på det å stå på egne ben, da det er en hel del å forberede seg til, før og under selve oppholdet. Det står mye arbeid bak dette, da det blant annet var mange dokumenter jeg skulle sendte frem og tilbake med underskrifter, og ulike krav som skulle besvares og godkjennes. Samtidig med at det er mye arbeid, kjenner man på motivasjon til å komme nærmere og nærmere til utveksling. Ha dette i bakhodet hvis du skal søke utveksling i et annet land, men jeg synes det helt klart var verdt litt ekstra innsats.